



Fecha de publicación:
20/06/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Tu cerebro tiene hambre

Boticaria García

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre

¿Qué podemos hacer frente al hambre emocional? ¿Cuáles son las estrategias que funcionan realmente para perder grasa? ¿Es más importante la dieta o el ejercicio? ¿Son para mí los medicamentos para la obesidad que triunfan en TikTok? ¿Podemos desafiar a nuestros genes o nos tenemos que conformar con el michelín que traemos de serie? Este es el libro definitivo que te dará respuesta a estas y otras muchas preguntas relacionadas con el adelgazamiento.

La doctora Marián García (Boticaria García) afronta el gran reto de acabar con los **mitos y prejuicios** acerca del **sobrepeso y la obesidad**. Ha llegado el momento de dejar de echarle toda la culpa a la falta de voluntad. No eres tú, los verdaderos responsables de que perder peso a veces parezca misión imposible son tus adipocitos inflamados, tu microbiota revolucionada, tus músculos tristes, tu cerebro hambriento, tus genes ahorradores o el dichoso cortisol.

Tu cerebro tiene hambre aborda la pérdida de peso desde un punto de vista **divulgativo y divertido**, recurriendo a los mejores endocrinos del país y a los últimos estudios científicos internacionales. Y todo con el estilo que la caracteriza, **poniendo el humor al servicio de la evidencia científica** más rigurosa.

Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia; y está graduada en Nutrición Humana y Dietética, y en Óptica y Optometría. Empezó a ejercer en una farmacia rural en Cuenca, desde donde, gracias a internet y las redes sociales, dio el salto a los escenarios de televisión. Cansada de escuchar entre sus pacientes la cantaleta de «Leí en internet que...», comprendió que la única forma de luchar contra el doctor Google era unirse a él, así que creó un blog para explicar cuestiones relacionadas con la nutrición y la salud. Tras 12 años dedicada a la divulgación, hoy son más de medio millón las personas que siguen a diario sus consejos a través de las redes sociales. Compagina esta labor con distintas colaboraciones en radio, prensa y televisión (*Antena 3, La Sexta, El Mundo...*), lo que la ha hecho merecedora de, entre otros, el premio Estrategia naos (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), otorgado por el Ministerio de Consumo y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Asimismo, en 2023 la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad reconoció su trayectoria como divulgadora.